



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

VELOUTÉ DE **POTIMARRON** ET GRAINES DE **COURGE**

Les produits d'Auvergne-Rhône-Alpes
nous régalent !





VELOUTÉ DE POTIMARRON ET GRAINES DE COURGE

Proposé par l'Interprofession des fruits et légumes frais



4 PERSONNES



35 MIN.



40 MIN.

INGRÉDIENTS

- 1 potimarron
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 4 c. à s. de graines de courge
- 75 cl de bouillon de légumes
- 20 cl de lait de coco ou crème liquide
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

Pelez le potimarron, videz-le, puis découpez-le en morceaux. Pelez les oignons et l'ail, émincez-les.

Dans une cocotte, chauffez un filet d'huile et faites revenir les oignons et l'ail pendant une minute avant d'ajouter les morceaux de potimarron. Ajoutez le bouillon de légumes, portez à ébullition, puis baissez le feu et faites cuire à couvert pendant 30 minutes.

Dans une poêle sans matière grasse, torréfiez les graines de courge pendant 3 à 4 minutes. Réservez.

Ajoutez la moitié du lait de coco ou de la crème, puis mixez la crème de potimarron à l'aide d'un mixeur plongeant. Rectifiez l'assaisonnement.

Servez dans des bols ou assiettes creuses avec un filet de lait de coco ou de crème, et parsemez de graines de courge.